Pedometer mit Pulsmesser

Version 08/07

CE

Best.-Nr. 86 00 32

Dieses Produkt erfüllt die Anforderungen der geltenden europäischen und nationalen Richtlinien. Die Konformität wurde nachgewiesen, die entsprechenden Erklärungen und Unterlagen sind beim Hersteller hinterlegt.

Bestimmungsgemäße Verwendung

Mit diesem Pedometer wird die Anzahl der zurückgelegten Schritte (0 bis 99.999 Schritte), die geleistete Wegstrecke (Entfernungsmessung 0 bis 199,99 km), die dabei verbrauchten Kalorien (0 bis 9999,9 cal) angezeigt. Darüber hinaus ist auch eine Pulsmessfunktion (40 bis 240 Schläge pro Minute) vorhanden. Dieses Pedometer ist somit für den Sportler aber auch für den Schüler oder die Hausfrau, etc. geeignet.

Das Produkt ist nicht für den industriellen, gewerblichen oder medizinischen Einsatz bestimmt. Der Kontakt mit Feuchtigkeit ist unbedingt zu vermeiden! Als Spannungsversorgung wird eine Knopfzelle á 3 Volt benötigt.

Eine andere Verwendung als zuvor beschrieben ist nicht zulässig und führt zur Beschädigung dieses Produktes. Die Sicherheitshinweise und die Technische Daten sind unbedingt zu beachten!

Sicherheitshinweise

Bei Schäden, die durch Nichtbeachten dieser Bedienungsanleitung verursacht werden, erlischt der Garantieanspruch! Für Folgeschäden übernehmen wir keine Haftung!

Bei Sach- oder Personenschäden, die durch unsachgemäße Handhabung oder Nichtbeachten der Sicherheitshinweise verursacht werden, übernehmen wir keine Haftung! In solchen Fällen erlischt jeglicher Garantieanspruch!

Aus Sicherheits- und Zulassungsgründen (CE) ist das eigenmächtige Umbauen und/oder Verändern des Produktes nicht gestattet!

Das Gerät darf ausschließlich nur mit Batterien (Knopfzelle 3 V) betrieben werden! Versuchen Sie nie das Gerät an einer anderen Spannung, mit anderen Batterietypen oder einer anderen Energieversorgung zu betreiben!

Das Gerät gehört nicht in Kinderhände. Es ist kein Spielzeug!

Vermeiden Sie folgende Einflüsse auf das Gerät:
- starke mechanische Beanspruchung
- extreme Temperaturen
- starke Vibrationen

Lassen Sie Verpackungsmaterial nicht achtlos liegen! Plastikfolien/- tüten, Styroporteile, etc. könnten für Kinder und Haustiere zu einem gefährlichen Spielzeug werden!

Halten Sie das Pedometer stets trocken. Sollte es einmal versehentlich nass geworden sein, so trocknen Sie es sofort ab!

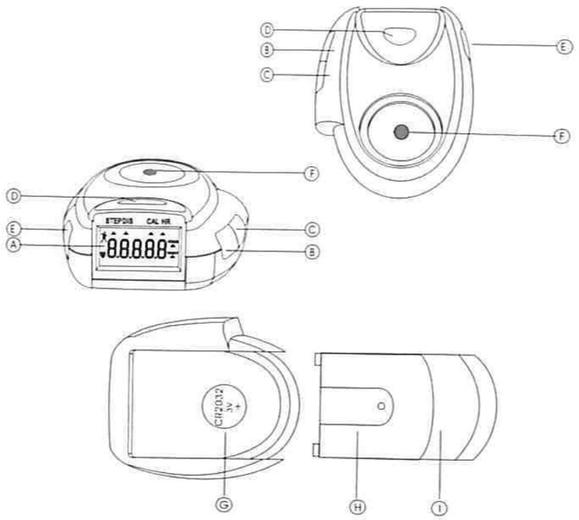
Betreiben Sie das Pedometer vorsichtig und legen Sie es ebenso vorsichtig wieder ab! Jedes Hinunterfallen auf den Boden kann zur Beschädigung der Leiterplatte, sowie des Displays und somit zur Zerstörung des Pedometers führen.

Lagern Sie das Produkt bei Nichtgebrauch bei normaler Raumtemperatur und entnehmen Sie die Batterien aus dem Batteriefach, da diese auslaufen und das Pedometer zerstören können!

Vermeiden Sie extreme Temperaturen, da dadurch die Lebensdauer der Bauteile verkürzt wird, die Batterien geschädigt, bzw. die Kunststoffteile verformt werden können!

Bitte reinigen Sie das Pedometer regelmäßig, damit es stets wie neu aussieht! Reinigen Sie es jedoch nicht mit starken Chemikalien, Reinigungslösungsmittel oder starkem Reiniger!

Einzelteile



A: LCD-Display

B Taste MODE
Durch wiederholtes Drücken dieser Taste werden nacheinander Schrittzähler (STEP), Entfernung (DIS), Kalorienverbrauch (CAL) und Plusschläge (HR) im Display angezeigt.

C: Taste SET
Zum Einstellen von Schrittlänge und Gewicht.

D: Taste PULSE
Zum Ermitteln des Pulsschlags.

E: Taste RESET
Zum gleichzeitigen Löschen der Aufzeichnung von Schrittzähler, Entfernung und Kalorienverbrauch.

F: Puls-Sensor

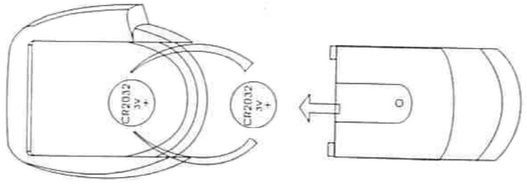
G: Batteriefach

H: Gürtel-Clip

I: Batteriefachdeckel

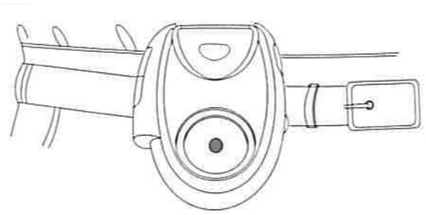
Einlegen der Batterien

Batterien gehören nicht in Kinderhände!
Achten Sie beim Einlegen der Batterien auf die richtige Polung!
Entfernen Sie die Batterien bei längerer Nichtbenutzung!
Ausgelaufene oder beschädigte Batterien können bei Berührung mit der Haut Verätzungen verursachen, benutzen Sie deshalb in diesem Fall geeignete Schutzhandschuhe!
Achten Sie darauf, dass die Batterien nicht kurzgeschlossen oder ins Feuer geworfen werden! Sie dürfen außerdem nicht aufgeladen werden! Es besteht Explosionsgefahr!



Lösen Sie zunächst die Kreuzschlitzschraube an der Rückseite des Gehäuses mit einem geeigneten Kreuzschlitzschraubendreher und schieben Sie den Batteriefachdeckel (I) in Pfeilrichtung auf und legen Sie eine neue 3V Knopfzelle (CR 2032) polungsrichtig in das Batteriefach (G) ein! Polung: Plus „+“ ist oben! Schließen Sie danach das Batteriefach in umgekehrter Reihenfolge wieder!

Gürtelbefestigung



Das Pedometer kann mit der praktischen Gürtelbefestigung (H) an jedem Gürtel befestigt werden. Befestigen Sie das Pedometer mittels der Gürtelbefestigung senkrecht ca. 10 cm links oder rechts von der Körpermitte aus betrachtet am Gürtel! Achten Sie dabei auf einen festen Sitz, damit Sie das Pedometer beim Gehen oder Laufen nicht verlieren!

Hinweis: Falsches Tragen des Pedometers kann die Genauigkeit der Anzeige beieinträchtigen!

Einstellmodus

Drücken Sie die Taste MODE (B) 1 x, der Pfeil im Display zeigt auf „DIS“!
Sie gelangen dadurch in den **Einstellmodus der Schrittlänge** - einstellbarer Bereich: 30 cm bis 200 cm. Beachten Sie bei dieser Einstellung, dass die Schrittlängen beim Wandern, Gehen, Laufen oder Walken, etc. unterschiedlich sein können. Es ist daher sinnvoll, die einzelnen Schrittlängen vorher genau abzumessen. Je genauer Sie die Schrittlänge einstellen, um so korrekter erfolgt die Anzeige. Durch wiederholtes Drücken der Taste SET (C) können Sie nun Ihre Schrittlänge (30 cm bis 200 cm in 5 cm-Schritten) einstellen.

Drücken Sie danach die Taste MODE (B) 2 x, der Pfeil im Display zeigt auf „CAL“!
Sie gelangen dadurch in den **Einstellmodus für das Körpergewicht** - einstellbarer Bereich: 30 kg bis 150 kg. Durch wiederholtes Drücken der Taste SET (C) können Sie nun Ihr Körpergewicht (30 kg bis 150 kg in 5 kg-Schritten) einstellen.

Drücken Sie nach den Einstellungen auf die Taste MODE (B) 2x, um die Eingaben zu bestätigen! Der Pfeil im Display zeigt auf „STEP“.

Auf diese Weise können Sie Schrittlänge und Körpergewicht, z.B. bei Benutzerwechsel einstellen!

Hinweis **Wenn Sie die Taste SET (C) während den Einstellungen gedrückt halten, beginnt der Schnelldurchlauf!**

Wird für mehr als 5 Sekunden keine der oben genannten Tasten gedrückt, wird der Eingabe-Modus abgebrochen und automatisch verlassen.

Bedienung

Nach den zuvor genannten Einstellungen (Pfeil im Display muss auf „STEP“ zeigen) ist das Pedometer betriebsbereit und das Aufzeichnen der Schritte, Entfernung und Kalorienverbrauch beginnt.

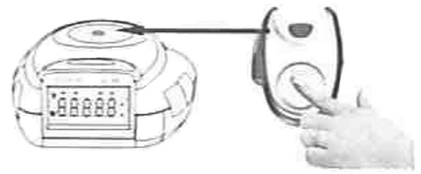
Zum Löschen der Werte drücken Sie die Taste RESET (E) und die gemessenen Werte Schrittzähler, Entfernung und Kalorienverbrauch werden gelöscht! Die Aufzeichnung der Werte beginnt dann wieder bei Null.

Pulsmesser

Das Pedometer ermittelt auch die Anzahl der Pulsschläge pro Minute (Messbereich: 40 bis 240 Schläge pro Minute).. Bitte beachten Sie, dass der Pulsschlag von mehreren Faktoren beeinflusst werden kann, wie z.B. Diäten, Atmung, Rauchen, Stress, körperlicher Belastung, etc. Auch ist es schwierig eine korrekte Anzeige zu erzielen bei unregelmäßigem Pulschlag oder z.B. bei Herzschwäche.

1. Drücken Sie die Taste MODE (B) 3x, der Pfeil im Display zeigt auf "HR", danach drücken Sie die Taste SET (C), um die Messung zu starten. Das Herz-Symbol fängt an zu blinken.
   Sie können aber auch in jedem beliebigen Modus (Schrittzähler, Entfernungsmessung oder Kalorienverbrauch) in den Modus „Pulsmessung“ gelangen, indem Sie die Taste PULSE (D) drücken, um die Pulsmessung zu aktivieren.

2. Legen Sie danach Ihren Zeigefinger sanft auf den Pulssensor (F)! Die Messzeit beträgt dabei ca. 30 Sekunden. Wenn Sie Ihren Zeigefinger korrekt auf den Sensor gelegt haben, blinkt das „Herz“-Symbol. Es wird damit angezeigt, dass der Pulsschlag aufgezeichnet wird. Nach Abschluss der Messung ertönen zwei Pieptöne und der Puls wird im Display angezeigt. Wenn Sie nach Abschluss der Pulsmessung mit Taste MODE (B) wieder auf STEP, DIS oder CAL umschalten, wird das Messergebnis automatisch gelöscht.



Hinweis:
Sollte das Messergebnis Ihrer Ansicht nach nicht korrekt sein, wiederholen Sie den Messvorgang noch einmal!

Um ein mögliches verfälschtes Messergebnis zu vermeiden beachten Sie bitte:
1. **Bleiben Sie während der Messung ruhig**
2. **Bewegen Sie während der Messung den Zeigefinger nicht**
3. **Den Zeigefinger vorsichtig und nicht zu fest auf den Sensor legen**
4. **Der Zeigefinger sollte nicht zu kalt sein**
5. **Zeigefinger und Sensor immer sauber halten**
6. **Vergewissern Sie sich, dass die Batterieleistung noch ausreichend ist**

Reinigen

Reinigen Sie das Pedometer und den Pulssensor nur mit einem leicht feuchten Tuch oder mit einem Antistatiktuch! Verwenden Sie niemals Reinigungsmittel oder gar aggressive Lösungsmittel!

Entsorgung

Entsorgen Sie das Produkt am Ende seiner Lebensdauer gemäß den geltenden gesetzlichen Bestimmungen!

Entsorgung von gebrauchten Batterien/Akkus!
Sie, als Endverbraucher, sind gesetzlich **(Batterieverordnung)** zur Rückgabe aller gebrauchten Batterien und Akkus verpflichtet; **eine Entsorgung über den Hausüll ist untersagt!**

Schadstoffhaltige Batterien/Akkus sind mit nebenstehenden Symbolen gekennzeichnet, die auf das Verbot der Entsorgung über den Hausmüll hinweisen. Die Bezeichnungen für das ausschlaggebende Schwermetall sind: **Cd** = Cadmium, **Hg** = Quecksilber, **Pb** = Blei. Ihre verbrauchten Batterien/Akkus können Sie unentgeltlich bei den Sammelstellen Ihrer Gemeinde, unseren Filialen oder überall dort abgeben, wo Batterien/Akkus verkauft werden!

Sie erfüllen damit die gesetzlichen Verpflichtungen und leisten Ihren Beitrag zum Umweltschutz!

Technische Daten

Betriebsspannung	:	3 V Knopfzelle Typ CR2032
Stromaufnahme	:	max. 5,5 mA
Entfernungsmesser	:	0 bis zu 199,99 km
Schrittzähler	:	0 bis zu 99.999 Schritte
Schrittlänge einstellbar	:	30 cm bis 200 cm
Körpergewicht einstellbar	:	30 kg bis 150 kg
Kalorienverbrauch	:	0 bis 9999,9 cal.
Pulsmesser	:	40 bis 240 Schläge pro Minute
Betriebstemperatur	:	-10°C bis +40°C
Lagertemperatur	:	-10°C bis +60°C
Abmessungen	:	70 x 52,5 x 32,8 mm
Gewicht	:	43 g

Diese Bedienungsanleitung ist eine Publikation der Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau.
Diese Bedienungsanleitung entspricht dem technischen Stand bei Drucklegung. Änderung in Technik und Ausstattung vorbehalten.
© Copyright 2007 by Conrad Electronic SE. Printed in Germany.

GB **OPERATING INSTRUCTIONS** www.conrad.com

Pedometer with pulse monitor

Version 08/07

Item-No. 86 00 32

CE

The product meets the requirements of the current European and National guidelines. Conformity has been established and the relevant statements and documents have been deposited at the manufacturer.

Intended use

This pedometer shows the number of covered steps (0 to 99,999 steps), the covered distance (distance measurements 0 to 199.99 km) and the calories burnt (0 to 9999.9) hereby. It additionally has a pulse monitor function (40 to 240 beats per minute). This makes this pedometer ideally suited for athletes, as well as for students, housewives, etc.

This product is not suitable for commercial, industrial or medical use. Contact with moisture must be avoided at all times! As power supply, one button cell battery of 3V each is required.

This product may only be used as described above, otherwise it may incur damage. Always observe the safety instructions and technical specifications!

Safety instructions

The warranty will lapse in the event of damage caused by failure to observe these safety instructions. We do not assume any liability for consequential damage!

We do not accept any liability for damage to property or personal injury caused by improper handling or non-compliance with the safety instructions! Any claim to warranty will lapse in such cases!

For safety and licensing reasons (CE), unauthorized conversion and/or modification of the product is not permitted!

The device may only be used with batteries (button cell 3V)! Never attempt to operate the device with a different voltage, with other types of batteries or another energy supply!

Keep the unit out of the reach of children. It is not a toy!

Avoid exposure to the following:
- high mechanical loads
- high temperatures
- strong vibrations

Do not carelessly leave packaging material lying around! In the hands of children, plastic foil and/or bags and polystyrene parts etc. can turn into dangerous toys!

Keep the pedometer dry at all times. Dry it immediately in case it accidentally gets wet!

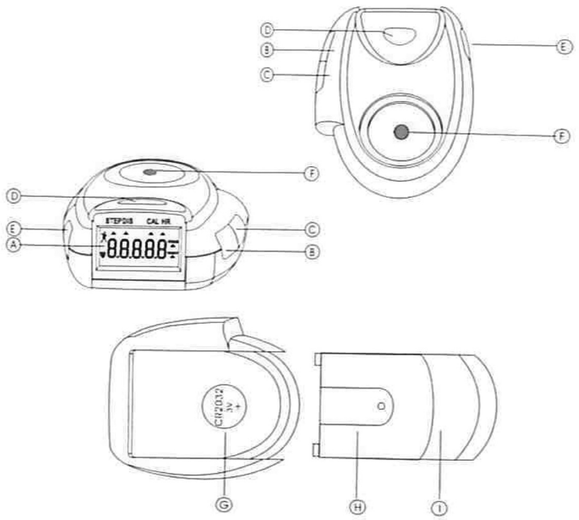
Use the pedometer with care and take it off carefully! Dropping it on the ground can damage the circuit board or the display and thus the pedometer.

When you are not using the product, store it at normal room temperatures and remove the batteries from the battery compartment, as they may leak and destroy the pedometer!

Avoid extreme temperatures, as they might shorten the life-time of the components, damage the batteries or warp the synthetic parts!

Please clean the pedometer on a regular basis, so it always looks new! But never use harsh chemicals, cleaning solvents or aggressive cleaning agents!

Components



A: LCD display

B MODE key
Pressing this button repeatedly, displays successively the step counter (STEP), distance (DIS), calories burnt (CAL) and heart rate (HR).

C: SET key
Setting the step length and weight.

D: PULSE key
Recording the heart rate.

E: RESET key
Simultaneously deleting the recording of steps, distance and calories burnt.

F: Pulse sensor

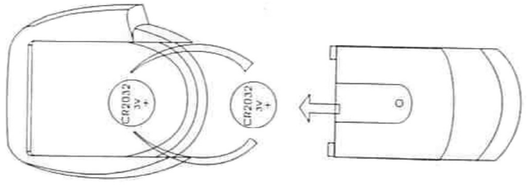
G: Battery compartment

H: Belt clip

I: Battery compartment cover

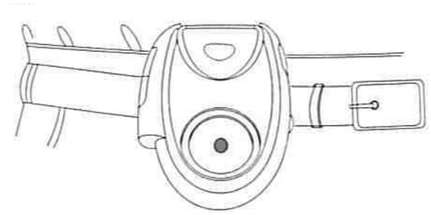
Installing batteries

Batteries do not belong in the hands of children!
When inserting the batteries make sure to pay attention to the correct polarity!
Remove the batteries when the device is not in use for long periods of time!
Leaking or damaged batteries may cause alkali burns if they come in contact with the skin, suitable protective gloves must always be used in this eventuality!
The batteries may not be short-circuited or thrown into a fire! Never recharge these batteries! There is a risk of explosion!



First loosen the cross-head screw at the back of the housing with an appropriate phillips screw driver and slide the cover (I) of the battery compartment into the direction of the arrow and insert a new 3V button cell (CR 2032) in the right polarity into the battery compartment (G)! Polarity: Positive pole „+“ pointing up! Close the battery compartment in the reverse order!

Belt clip



With the practical belt clip (H) you can attach the pedometer to any belt. Attach the pedometer by means of the belt clip vertically onto the belt, approx. 10 cm to the left or right of the body centre! Make sure it is attached correctly, to avoid losing the pedometer while walking or running!

Note: If you do not carry the pedometer in the right way, the accuracy of the pedometer can be influenced!

Setting mode

Press MODE key (B) 1 x, the arrow in the display shows „DIS“!
This will enter the step **length setting mode** - setting range: 30 cm to 200 cm. Pay attention that in this setting the step lengths while strolling, walking, jogging, running, etc. can be different. Therefore it makes sense to measure the different step lengths beforehand. The more accurately you set up the step length, the more precise the reading will be. By repeatedly pressing the SET key (C) you can set your step lengths (30 cm to 200 cm in 5 cm steps) now.

Press MODE key (B) 2 x, the arrow in the display shows „CAL“!
This will enter the body **weight setting mode** - setting range: 30 kg to 150 kg. By repeatedly pressing the SET key (C) you can set your body weight (30 kg to 150 kg in 5 kg steps) now.

After setting the values press the MODE (B) key 2 x to confirm the settings! The arrow in the display shows „STEP“.

This way you can set step length and body weight, e.g. when changing user!

Note **When you keep the SET key (C) pressed during setting, the fast-track starts!**

Not pressing any of the above mentionned keys for more than 5 seconds will automatically cancel and exit the setting mode.

Operation

After the before mentioned settings (arrow in the display should show „STEP“) the pedometer is ready for use and the recording of the steps, distance and calories burnt starts.

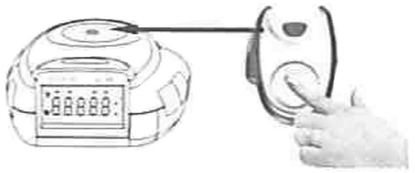
To delete the values press the RESET key (E) and the measured values steps, distance and calories burnt are deleted! Counting the values will start again from zero .

Pulse monitor

The pedometer also records the number of heartbeats per minute (measuring range: 40 to 240 beats per minute). Please pay attention to the fact that the heartbeat may be influenced by various factors, e.g. diets, breathing, smoking, stress, physical exercise. It is also difficult to achieve a correct reading in case of an irregular heartbeat or heart weakness.

1. Push button MODE (B) 3x, the bolt in the display points to "HR", than push button SET (C) to start measurement. The heart-icon starts blinking.
   You can also enter the mode „heartrate monitoring“ by pressing the PULSE key (D) to activate the heartrate monitoring in any mode (steps, distance of calories burnt).

2. Then put your index finger softly onto the pulse sensor (F)! The measuring time hereby is approx. 30 seconds. After you put your index finger correctly onto the sensor, the „heart“ symbol blinks. This means the heart rate is recorded. After the measuring two peeps sound and the heartrate shows in the display. After finishing the heartrate measurement by pressing the MODE key (B) and switching to STEP, DIS or CAL again, the measuring result is automatically deleted.



Note:
If the measuring result is not correct in your opinion, repeat the measurement process again!

To avoid a possible incorrect measurement, pay attention to the following:
1. **Stay calm during monitoring**
2. **Do not move your index finger while monitoring**
3. **Put your index finger carefully and not too firmly onto the sensor**
4. **The index finger should not be too cold**
5. **Keep index finger and sensor clean**
6. **Make sure the batteries have sufficient capacity left**

Cleaning

Clean the pedeometer and the pulse sensor with a slightly damp cloth or with an antistatic cloth! Never use cleaning agents or aggressive solvents!

Disposal

At the end of its serviceable life, dispose of the product according to the relevant statutory requirements!

Disposal of used batteries/accumulators
You, as the end user, are legally obliged (Ordinance on the Return and Disposal of Used Batteries) to return all used batteries. **Disposal in the household waste is prohibited!**

Contaminated batteries/rechargeable batteries are labelled with these symbols to indicate that disposal in domestic waste is forbidden. The description of dangerous heavy metal constituents are: **Cd** = Cadmium, **Hg** = Mercury, **Pb** = Lead. You can return your exhausted batteries/rechargeable batteries free of charge to any authorized disposal station in your local community, to our stores or to any other store where batteries/rechargeable batteries are sold.

You thereby meet the legal obligations and contribute to the protection of the environment!

Technical data

Operating voltage	:	3V button cell type CR2032
Power input	:	max. 5.5 mA
Distance meter	:	0 to 199.99 km
Pedometer	:	0 to 99,999 steps
Adjustable step length	:	30 cm to 200 cm
Adjustable body weight	:	30 kg to 150 kg
Calorie consumption	:	0 to 9999.9 cal.
Pulse monitor	:	40 to 240 beats per minute
Operating temperature	:	-10°C to +40°C
Storage temperature	:	-10°C to +60°C
Dimensions	:	70 x 52.5 x 32.8 mm
Weight	:	43 g

These operating instructions are published by Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Germany.
The operating instructions reflect the current technical specifications at time of print. We reserve the right to change the technical or physical specifications.
© Copyright 2007 by Conrad Electronic SE. Printed in Germany.

Podomètre-pulsomètre

Version 08/07

CE

N° de commande 86 00 32

Le présent produit est conforme aux exigences des directives européennes et nationales en vigueur. La conformité a été certifiée, les déclarations de conformité et les documents correspondants ont été déposés chez le fabricant.

Utilisation conforme

Ce podomètre permet d'afficher le nombre de pas (0 à 99 999 pas), la distance parcourue (mesure de la distance de 0 à 199,99 km) et les calories brûlées (0 bis 9999,9 cal). Par ailleurs l'appareil comprend une fonction pouls (40 à 240 pulsations par minute). Ce podomètre convient donc aux sportifs aussi bien qu'aux élèves, aux femmes au foyer, etc .

L'appareil n'est pas destiné à l'usage industriel, commercial ou médical. Le contact avec de l'humidité doit impérativement être évité ! L'alimentation électrique est assurée par des piles bouton de 3 volts.

Toute utilisation autre que celle décrite précédemment est inadmissible et peut endommager ce produit Les consignes de sécurité ainsi que les caractéristiques techniques doivent imérativement être observées !

Consignes de sécurité

Tout dommage résultant d'un non-respect du présent mode d'emploi entraîne l'annulation de la garantie ! Nous déclinons toute responsabilité pour les dommages consécutifs !

De même, nous n'assumons aucune responsabilité en cas de dommages matériels ou corporels résultant d'une utilisation de l'appareil non conforme aux spécifications ou d'un non-respect des présentes consignes de sécurité ! De tels cas entraînent l'annulation de la garantie !

Pour des raisons de sécurité et d'homologation (CE), il est interdit de modifier la construction ou de transformer le produit !

L'alimentation de l'appareil doit être assurée exclusivement par des piles (piles bouton 3 V) ! Ne jamais tenter de faire fonctionner l´appareil sous une tension différente, avec des piles de type différent ou sous une autre alimentation électrique !

Tenir l'appareil hors de portée des enfants. Ce n'est pas un jouet !

Eviter impérativement d'exposer l'appareil aux conditions suivantes :
- fortes sollicitations mécaniques
- températures extrêmes
- fortes vibrations

Ne pas laisser le matériel d'emballage sans surveillance ! Les films et sachets en plastique, le polystyrène, etc. peuvent constituer des jouets dangereux pour enfants et animaux.

Toujours maintenir le podomètre au sec. S'il devait être mouillé par mégarde, il doit immédiatement être séché !

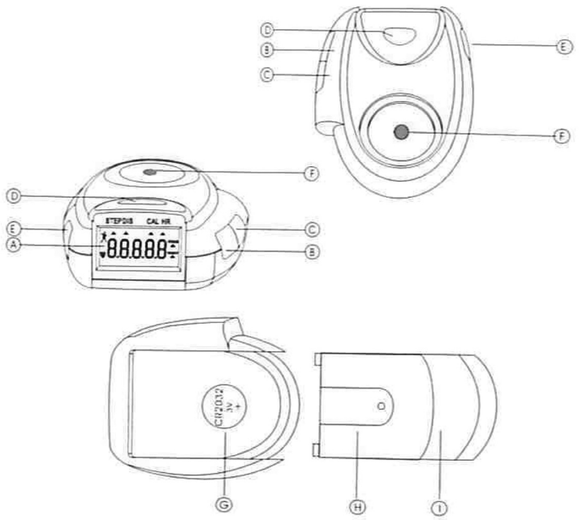
Faire fonctionner le podomètre avec précaution et l'enlever également . Toute chute au sol peut endommager la platine ou l'écran et entraîner la destruction du podomètre.

En cas de non-utilisation du produit, entreposer l'appareil à température ambiante normale et retirez les piles du compartiment à piles, car elles risquent de fuire et détruire le podomètre !

Éviter des températures extrêmes, car la chaleur peut diminuer la durée de vie des composants, endommager les piles ou déformer les parties en matière plastique !

Nettoyer le podomètre régulièrement pour qu'il ait toujours l'air neuf ! Ne pas nettoyer l'appareil avec des substances chimiques trop concentrées, des nettoyants-dissolvants ou de nettoyants agressifs !

Pièces détachées



A : Écran à cristaux liquides

B Touche MODE
Plusieurs pressions sur cette touche affichent successivement le compteur des pas (STEP), la distance (DIS), les calories dépensées (CAL) et les battements du pouls (HR).

C : Touche SET
Pour le réglage de la longueur des pas et du poids.

D : Touche POULS
Pour déterminer le battement du pouls.

E : Touche RESET
Pour l'effacement simultané des enregistrements du compteur de pas, de la distance et de la consommation de calories.

F : Capteur de pouls

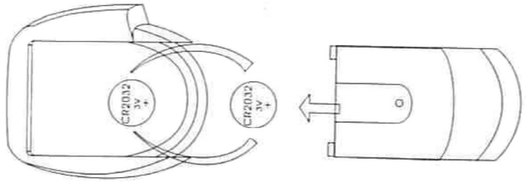
G : Compartiment à piles

H : Clip ceinture

I : Couvercle du compartiment à piles

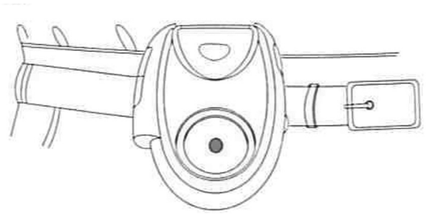
Insertion des piles

Les piles ne doivent pas être laissées à la portée des enfants !
Insérer les piles en respectant la polarité.
Retirer les piles en cas de non-nutilisation prolongée de l'appareil.
En cas de contact avec la peau, les piles qui fuient ou sont endommagées peuvent causer des brûlures, dans un tel cas utiliser des gants de protection appropriés !
Veiller à ne pas mettre les piles en court-circuit et ne jamais les jeter dans le feu ! En outre elles ne doivent jamais être rechargée ! Risque d'explosion !



D'abord desserrer la vis cruciforme (Phillips) sur l'arrière du boîtier à l'aide d'un tournevis Phillips approprié et ouvir le couvercle du compartiment des piles (I) en le poussant dans le sens de la flèche, puis insérer une pile bouton 3 V neuve (CR 2032) dans le compartiment des piles (G) en respectant les polarités ! Polarité : Positif „+" vers le haut ! Ensuite refermee le compartiment à piles en procédant dans l'ordre inverse !

Attache ceinture



L'attache ceinture (H) très pratique permet de fixer le podomètre à tout type de ceinture. Fixer le podomètre au moyen de l'attache-ceinture verticalement environ à 10 cm à gauche ou à droite du milieu du corps sur la ceinture ! Veiller à ce que le podomètre soit attaché fermement pour ne pas le perdre en marchant ou en courant !

Remarque : Le port incorrect du podomètre risque de compromettre la précision des indications !

Mode de réglage

Appuyer sur la touche MODE (B) 1 x, la flèche à l'écran montre sur „DIS" !
Cela permet l'accès au **mode de réglage de la longueur de pas** - plage réglable : 30 cm à 200 cm. Tenir compte pour ce réglage que la longueur des pas peut être très différente pour trekking, marche, course ou footing, etc. Il est donc judicieux, de mesurer les différentes longueurs de pas précisément auparavant. Plus le réglage de la longueur de pas est précis, plus l'affichage est approprié. Plusieurs pressions successives sur la touche SET (C) permettent de régler la longueur des pas (30 cm à 200 cm par graduations de 5 cm).

Ensuite appuyer 2 x sur la touche MODE (B), la flèche à l'écran montre „CAL" !
Cela permet l'accès au **mode de réglage du poids corporel** - plage réglable : 30 kg à 150 kg. Plusieurs pressions successives sur la touche SET (C) permettent de régler la longueur des pas (30 kg à 150 kg par graduations de 5 kg).

Après les réglages, appuyer 2x sur la touche MODE (B) pour confirmer les entrées ! La flèche à l'écran montre „STEP".

Cela permet de régler la longueur des pas et le poids corporel, p. ex. en cas de changement de propriétaire !

Remarque Le maintien de la touche SET (C) pendant les réglages lance le défilement rapide !

Si aucune des touches mentionnées précédemment n'est pressée pendant plus de 5 secondes, le mode de saisie est interrompu automatiquement.

Utilisation

Après les réglages cités précédemment (la flèche à l'écran doit montre „STEP") le podomètre est opérationnel et l'enregistrement des pas, de la distance et de la consommation des calorie est lancé.

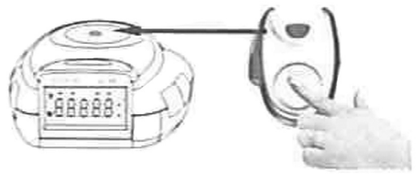
Pour effacer les valeurs, appuyer sur la touche RESET (E) et les valeurs mesurées compteur de pas, distance et consommation de calories sont effacées ! L'enregistrement des données recommence ensuite à zéro.

Pulsomètre

Le podomètre détermine également le nombre de battement spar minute (plage de mesure : 40 à 240 battements par minute).. Tenir compte du fait que le battement de pouls peut être influencé par plusieurs facteurs comme p. ex. régimes, respiration, cigarettes, stress, charge corporelles, etc. Il est également difficile d'obtenir une indication correcte en cas de battement irrégulier ou en cas d'insuffisance cardiaque, par exemple.

1. Appuyez trois fois sur la touche MODE (B), la flèche sur l'écran pointe sur "HR". Ensuite, appuyez sur la touche SET (C) pour commencer la mesure. Le symbole du cœur commence à clignoter.
   Il est possible d'accéder à partir de chacun des modes (compteur de pas, mesurede la distance ou consommation de calories) au mode „mesure du pouls" en appuyant sur la touche PULSE (D) pour acitiver le pulsomètre.

2. Ensuite poser l'index doucement sur le capteur de pouls (F) ! Le temps de mesure est d'environ 30 secondes. Quand l'index a été posé correctement sur le capteur, le symbole „coeur" commence à clignoter. Cela indique que le battement est en cours d'enregistrement. Deux bips retentissent à la fin de la mesure et le pouls est affiché à l'écran. A la fin de la mesure du pouls, la touche MODE (B) permet de commuter à STEP, DIS ou CAL et le résultat de mesure est effacé.



Remarque :
Si le résultat de mesure est considéré comme incorrect, la mesure peut être répétée encore une fois.

Afin d'éviter la possibilité d'un résultat de mesure faussé il convient d'observer les consignes suivantes :
1. **Ne pas bouger pendant la mesure**
2. **Ne pas remuer l'index pendant la mesure**
3. **Poser l'index avec précaution sur le capteur sans appuyer trop fort**
4. **L'index ne devrait pas être trop froid**
5. **L'index et le capteur doivent toujours être propres**
6. **S'assurer que la pile n'est pas épuisée**

Nettoyage

Nettoyer le podomètre uniquement avec un chiffon légèrement humide ou avec un chiffon anti-statique. Ne jamais utiliser des nettoyants ou solvants agressifs !

Élimination

Il convient de procéder à l'élimination du produit au terme de sa durée de vie conformément aux prescriptions légales en vigueur.

Elimination des piles et accumulateurs usagés !
Le consommateur final est légalement tenu (ordonnance relative à l'élimination des piles usagées)de rapporter les piles et accus usés ; **il est interdit de les jeter dans les ordures ménagères !**

Les piles/accus contenant contaminants sont identifiés par les symboles ci-contre qui renvoeient à l'interdiction de les jeter dans les ordures ménagères. Les désignations pour le métal lourd prépondérant sont : **Cd** = cadmium, **Hg** = mercure, **Pb** = plomb. Vous pouvez rapporter gratuitement vos piles et accus usés aux centres de collecte de votre commune, à nos succursales ou à tous les points de vente de piles et d'accumulateurs.

Vous respectez ainsi les obligations légales et contribuez à la protection de l'environnement !

Caractéristiques techniques

Tension de service	:	Pile bouton 3 V type CR2032
Puissance absorbée	:	5,5 mA au maximum
Mesure de la distance parcourue	:	de 0 à 199,99 km
Compteur de pas	:	0 à 99 999 pas
Longueur de pas réglable	:	30 cm à 200 cm
Poids corporel réglable	:	30 kg à 150 kg
Consommation de calories	:	0 à 9999,9 cal
Pulsomètre	:	40 à 240 battements par minute
Température de service	:	-10°C à +40°C
Température de stockage	:	-10°C à +60°C
Dimensions	:	70 x 52,5 x 32,8 mm
Poids	:	43 g

Cette notice est une publication de la société Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Allemagne.
Cette notice est conforme à la règlementation en vigueur lors de l´impression. Sous réserve de modifications techniques et d'équipement.

© Copyright 2007 par Conrad Electronic SE. Imprimé en Allemagne.

Stappenteller met hartslagmeter

Version 08/07

Bestnr. 86 00 32

Dit product voldoet aan de voorwaarden van de geldende Europese en nationale richtlijnen. De conformiteit werd aangetoond. De betreffende verklaringen en documenten bevinden zich bij de fabrikant.

Voorgeschreven gebruik

Op deze stappenteller wordt het aantal gezette stappen (0 tot 99.999 stappen), de afgelegde weg (afstandsmeting 0 tot 199,99 km) en de daarbij verbruikte calorieën (0 tot 9999,9 cal) vermeld. Bovendien beschikt zij over een functie om de hartslag te meten (40 tot 240 slagen per minuut). Deze stappenteller is hiermee zowel voor de sporter als voor de student of huisvrouw enz. geschikt.

Het product is niet bestemd voor industrieel, professioneel of medisch gebruik. Het contact met vochtigheid dient in elk geval vermeden te worden! Het apparaat wordt via één knoopcel van 3 V van voeding voorzien.

Andere toepassingen dan hiervoor beschreven, zijn niet toegestaan en kunnen leiden tot beschadiging van dit product. U dient te allen tijde de veiligheidsvoorschriften en technische gegevens in acht te nemen!

Veiligheidstips

Bij schade die wordt veroorzaakt door het niet in acht nemen van deze gebruiksaanwijzing, vervalt het recht op garantie! Voor gevolgschade die hieruit ontstaat, zijn wij niet aansprakelijk!

Bij materiële schade of persoonlijke letsels, die door onoordeelkundig gebruik of niet-naleving van de veiligheidsvoorschriften veroorzaakt werden, aanvaarden wij geen enkele aansprakelijkheid! In dergelijke gevallen vervalt elk recht op garantie!

Om veiligheids- en vergunningsredenen (CE) is het eigenmachtig ombouwen en/of veranderen van het product niet toegestaan!

Het apparaat mag uitsluitend met batterijen (knoopcel 3 V) worden gebruikt! Probeer nooit het apparaat op een andere spanning, met andere batterijtypes of een andere voeding te gebruiken!

Houd het apparaat buiten het bereik van kinderen. Het is geen speelgoed!

Vermijd volgende ongunstige omstandigheden:
- zware mechanische belasting
- extreme temperaturen
- sterke trillingen

Laat verpakkingsmateriaal niet achteloos slingeren. Plasticfolies/- zakken, styropordelen, enz. kunnen voor kinderen gevaarlijk speelgoed betekenen!

Houd de stappenteller steeds droog. Mocht deze abusievelijk een keer nat worden, droog deze dan onmiddellijk af!

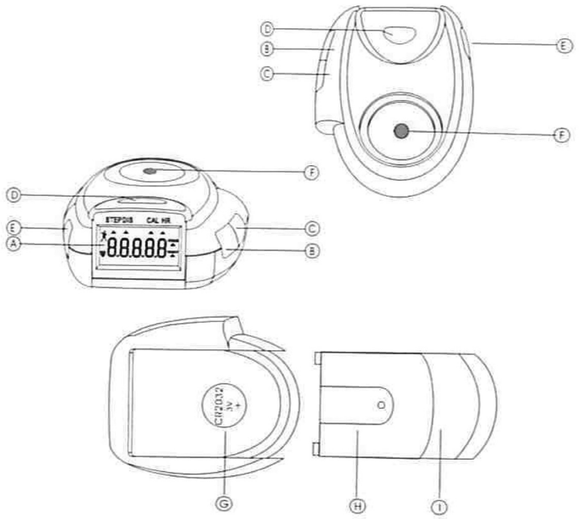
Ga voorzichtig met de stappenteller om en berg deze net zo voorzichtig weer op! Elke keer dat de stappenteller valt, kan de printplaat of het display beschadigd raken wat tot onbruikbaarheid kan leiden.

Berg het product wanneer u dit niet gebruikt op bij normale kamertemperatuur en neem de batterijen uit het batterijvakje, omdat deze uit kunnen lopen en de stappenteller kunnen vernielen!

Vermijd extreme temperaturen, omdat hierdoor de levensduur van de componenten verkort kan worden en de batterijen beschadigd resp. de kunststof onderdelen vervormd kunnen worden!

Reinig de stappenteller regelmatig, zodat deze er steeds als nieuw uitziet! Gebruik bij het schoonmaken geen sterke chemicaliën, oplosmiddelen of sterke schoonmaakmiddelen!

Componenten



A: LCD-display

B Toets MODE
Door herhaald op deze toets te drukken worden achtereenvolgens de stappenteller (STEP), de afstand (DIS), het calorieverbruik (CAL) en de hartslagen (HR) in de display getoond.

C: Toets SET
Voor het instellen van staplengte en gewicht.

D: Toets PULSE
Voor het bepalen van de hartslag.

E: Toets RESET
Voor het gelijktijdig wissen van de registratie van de stappenteller, de afstand en het calorieverbruik.

F: Hartslagsensor

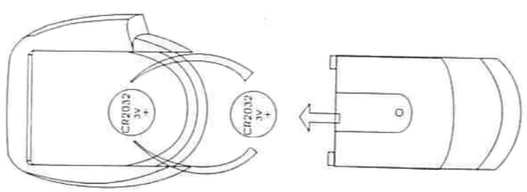
G: Batterijvak

H: Riembevestiging

I: Deksel van het batterijvak

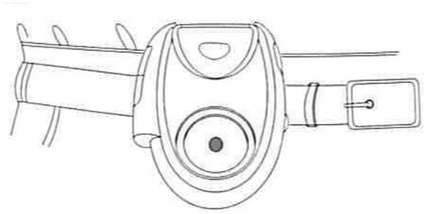
Batterijen plaatsen

Batterijen horen niet thuis in kinderhanden!
Let bij het plaatsen van de knoopcel op de juiste polariteit!
Verwijder de batterijen indien het apparaat langere tijd niet wordt gebruikt!
Lekkende of beschadigde batterijen kunnen bij huidcontact bijtende wonden veroorzaken, draag in dit geval daarom ook geschikte beschermende handschoenen!
Let erop dat de batterijen niet kortgesloten of in het vuur geworpen worden! De batterijen mogen bovendien niet worden opgeladen! Explosiegevaar!



Draai eerst de kruisschroef aan de achterkant van de behuizing met een voor dit doel geschikte phillips schroevendraaier los, schuif het deksel van het batterijvak (I) in de pijlrichting open en plaats een nieuwe 3 V knoopcel (CR 2032) in de juiste polariteitsrichting in het batterijvak (G)! Polariteit: Plus „+“ is boven! Sluit daarna het batterijvak weer in omgekeerde volgorde!

Riembevestiging



De stappenteller kan met de praktische riembevestiging (H) aan elke riem bevestigd worden. Bevestig de stappenteller met behulp van de riembevestiging verticaal ca. 10 cm links of rechts van het lichaamsmidden aan de riem! Zorg ervoor dat de stappenteller stevig vastzit, zodat u deze tijdens het lopen of rennen niet verliest!

Aanwijzing: Het verkeerd dragen van de stappenteller kan de nauwkeurigheid van de stappenteller beïnvloeden!

Instelmodus

Druk de MODE (B) toets 1x in, de pijl in de display toont „DIS“!
U komt hierdoor in de **instelmodus van de staplengte terecht** - instelbaar bereik: 30 cm tot 200 cm. Let er bij deze instelling op, dat de staplengten bij het wandelen, lopen, rennen of joggen, enz. verschillend kunnen zijn. Het is daarom nuttig, de afzonderlijke staplengten van tevoren precies af te meten. Hoe nauwkeuriger de staplengten worden ingesteld, des te correcter is de registratie. Door herhaald op de toets SET (C) te drukken, kunt u nu uw staplengte (30 cm tot 200 cm in 5 cm-stappen) instellen.

Druk vervolgens de toets MODE (B) 2 x in, de pijl in de display toont „CAL“!
U komt hierdoor in de **instelmodus van het lichaamsgewicht terecht** - instelbaar bereik: 30 kg tot 150 kg. Door herhaald op de toets SET (C) te drukken, kunt u nu uw lichaamsgewicht (30 kg tot 150 kg in 5 kg-stappen) instellen.

Druk na de instellingen 2 x op de toets TIME (B) om de ingevoerde gegevens te bevestigen! De pijl in de display toont „STEP“.

Op deze wijze kunt u staplengten en lichaamsgewicht instellen, bv. bij een andere gebruiker!

Aanwijzing **Wanneer u de toets SET (C) tijdens de instellingen ingedrukt houdt, begint de sneldoorloop!**

Wanneer langer dan 5 seconden geen toets wordt ingedrukt, wordt de invoermodus afgebroken en automatisch verlaten.

Bediening

Na de hiervoor genoemde instellingen (pijl in de display dient „STEP“ aan te geven) is de stappenteller klaar voor gebruik en het registreren van de stappen, de afstand en het calorieverbruik begint.

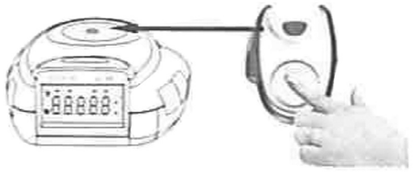
Om de waarden te wissen, drukt u op de toets RESET (E) en de gemeten waarden van de stappenteller, de afstand en het calorieverbruik worden gewist! De registratie van de waarden begint dan weer bij nul.

Hartslagmeter

De stappenteller legt ook het aantal hartslagen per minuut vast (meetbereik: 40 tot 240 slagen per minuut). Houd er rekening mee, dat de hartslag door meerdere factoren kan worden beïnvloed, zoals diëten, ademen, roken, stress, lichamelijke inspanning, enz. Ook is het moeilijk een correcte registratie te verkrijgen bij een onregelmatige hartslag of bv. bij hartzwakte.

1. Druk de toets MODE (B) 3x, de pijl op het display wijst op "HR", druk daarna de toets SET (C), om met de meting te starten. Het hart-symbool begint te knipperen. U kunt echter ook via een willekeurige modus (stappenteller, afstandsmeting of calorieverbruik) in de modus „hartslagmeting“ terechtkomen, door op de toets PULSE (D) te drukken, om de meting van de hartslag te activeren.

2. Plaats dan voorzichtig uw wijsvinger op de polssensor (F)! De meettijd bedraagt hiervoor ca. 30 seconden. Wanneer u uw wijsvinger juist op de sensor heeft geplaatst, knippert het „hart“-symbool. Er wordt hiermee aangegeven, dat de hartslag wordt geregistreerd. Na afloop van de meting klinken twee pieptonen en de hartslag wordt in de display aangegeven. Wanneer na afloop van de hartslagmeting via de toets MODE (B) weer naar STEP, DIS of CAL wordt omgeschakeld, wordt het meetresultaat automatisch gewist.



Aanwijzing:
Mocht het meetresultaat volgens u niet correct zijn, herhaal het meetproces dan nogmaals!

Om een eventuele verkeerde meting te voorkomen, dient u het volgende in acht te nemen:
1. **Blijf rustig tijdens de meting**
2. **Beweeg tijdens de meting uw wijsvinger niet**
3. **Plaats de wijsvinger voorzichtig en niet te hard op de sensor**
4. **De wijsvinger mag niet te koud zijn**
5. **Wijsvinger en sensor dienen altijd schoon te zijn**
6. **Zorg ervoor, dat de batterijen nog voldoende vol zijn**

Reiniging

Reinig de stappenteller en de hartslagsensor met een licht vochtige doek of met een antistatische doek! Gebruik nooit een schoonmaakmiddel, laat staan een agressief oplosmiddel!

Verwijdering

Als het product niet meer werkt, moet u het volgens de geldende wettelijke bepalingen voor afvalverwerking inleveren!

Afvoer van lege batterijen/accu's!
U bent als eindverbruiker wettelijk (KCA-voorschriften) verplicht om alle lege batterijen en accu's in te leveren; **afvoer via het huisvuil is niet toegestaan!**

Batterijen/accu's die schadelijke stoffen bevatten zijn met de hiernaast aangegeven symbolen gekenmerkt, die op het verbod van afvalverwerking via het huisvuil wijzen. De aanduidingen voor de uitslaggevende zware metalen zijn: **Cd** = cadmium, **Hg** = kwik, **Pb** = lood. Uw lege batterijen en accu´s kunt u bij de verzamelpunten van uw gemeente, in onze vestigingen en op alle plaatsen waar batterijen en accu´s verkocht worden kosteloos inleveren!

Zo voldoet u aan uw wettelijke verplichtingen en draagt u bovendien een steentje bij aan de milieubescherming!

Technische gegevens

Bedrijfsspanning	:	3 V knoopcel type CR2032
Stroomverbruik	:	max. 5,5 mA
Afstandsmeter	:	0 tot 199,99 km
Stappenteller	:	0 tot 99.999 stappen
Staplengte instelbaar	:	30 cm tot 200 cm,
Lichaamsgewicht instelbaar	:	30 kg tot 150 kg,
Calorieënverbruik	:	0 tot 9999,9 cal.
Hartslagmeter	:	40 tot 240 hartslagen per minuut
Bedrijfstemperatuur	:	-10 °C tot +40 °C,
Opslagtemperatuur	:	-10 °C tot +60°C,
Afmetingen	:	70 x 52,5 x 32,8 mm
Gewicht	:	43 g

Deze gebruiksaanwijzing is een publicatie van Conrad Electronic SE, Klaus-Conrad-Straße 1, D-92240 Hirschau/Duitsland
Deze gebruiksaanwijzing voldoet aan de technische eisen bij het ter perse gaan. Wijzigingen in techniek en uitrusting voorbehouden.

© Copyright 2007 by Conrad Electronic Benelux B.V. Printed in Germany. *08-07/AH